



インフルエンザを予防しましょう！



季節性インフルエンザは例年12月～3月に流行しますが、今年は9月時点の感染も確認されています。インフルエンザにかかると、**38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状**が突然現れます。インフルエンザの感染力は非常に強いため、一人一人が健康管理に気をつけ、予防しましょう！

① 流行前の**ワクチン接種**をおすすめします

ワクチン効果は接種後約2週間であらわれ、約5カ月間持続します。保健センターでは医療機関のご案内も行っていきます。



② 外出後は**手洗い・うがい**をきちんと行いましょう



③ 適度な室温・湿度を保ち、部屋の換気も心がけましょう

室温 **22度**を下回らないように、湿度 **50～60%**を保つようにしましょう。1～2時間に**1回**の換気ができるとういでしょう。



④ **免疫力**をつけましょう

食事 主食＋主菜のたんぱく質＋副菜の野菜をベースに、幅広い食材からバランスよく栄養を摂る。

睡眠 6時間以上の睡眠が大事。睡眠の質を向上させるには、毎日同じ時刻に起きる、起床時に太陽の光を浴びる、就寝前の照明は抑え、PCやスマートフォンなどの使用は控える、などが効果的。

冷え対策 寒い日は暖かい服装にする、シャワーだけでなく、浴槽に浸かる。

運動 翌日に疲れが残らない程度に、楽しみながら長く続けることが大切。有酸素運動が効果的。

例：ウォーキング、ジョギング、水泳、縄跳び

ストレス解消 強張った筋肉をほぐすストレッチをしたり、休日は趣味でリフレッシュを。

⑤ (流行期には) **人ごみや繁華街への外出は控えましょう**



⑥ 咳・くしゃみが出るときは、ティッシュやハンカチで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそらしましょう。また、**マスクを着用**しましょう。